

教育部办公厅

教体艺厅函〔2021〕24号

教育部办公厅关于印发《学前、小学、中学等不同学段近视防控指引》的通知

各省、自治区、直辖市教育厅(教委),新疆生产建设兵团教育局:

为贯彻落实习近平总书记关于儿童青少年近视防控工作系列重要指示批示精神,深化宣传教育,进一步明确不同学段儿童青少年近视防控要点,着力提高儿童青少年用眼行为改进率和近视防控知识知晓率,教育部研制了《学前、小学、中学等不同学段近视防控指引》,现予以印发,请遵照执行。



学前、小学、中学等不同学段近视防控指引

一、学前阶段（0—6 周岁）

关键词：呵护引导，快乐成长

幼儿刚出生时是远视眼状态。0—6 周岁阶段，孩子视觉系统处于从“远视眼”向“正视眼”快速发展的关键阶段，呵护孩子视力健康应以让他们快乐成长为目标科学引导。

1. 户外活动很重要，沐浴阳光防近视

0—6 周岁是早期近视防控的关键期。户外活动能有效预防和控制近视。幼儿园老师和家长应鼓励并带领孩子多参加以玩乐为主的户外活动或简单的体育运动，保证每日户外活动时间两小时以上。注意在户外活动中预防晒伤和其他意外伤害的发生。

2. 电子视屏要严控，过早使用眼损伤

在幼儿眼睛发育的关键期，过多接触电子屏幕会造成不可逆眼部损伤。建议 0—3 岁幼儿禁用手机、电脑等视屏类电子产品，3—6 岁幼儿也应尽量避免接触和使用。托幼机构尽量避免使用电子屏教学。

3. 远离幼儿小学化，注重体验乐成长

学龄前幼儿不宜读写，避免过早施加学习压力。要主动远离幼儿园小学化倾向，让幼儿快乐成长，充分使用各种感官探索和体验。近距离注视场景下，距离应保持 50 厘米以上。对于学习钢琴等乐器的孩子，琴谱字体要尽量大，保证练习时环境光照亮度，每次连续练习时间不超过 20 分钟。

4.睡眠确保十小时，膳食营养要多样

幼儿的营养水平和睡眠质量与成年后身体素质息息相关，应注意保持规律、健康的生活方式。每天应保证充足睡眠时间 10 小时以上。注意膳食营养均衡，多吃水果蔬菜，少吃甜食和油炸食品。

5.密切关注眼健康，从小就要来建档

家长要时刻关注孩子的眼健康，在新生儿健康体检时就要主动进行视力筛查。及时为幼儿建立屈光发育档案，三岁后每 3—6 个月定期监测视力和屈光发育情况，发现异常应及时就诊。重视入园眼健康检查。家长在家可教会孩子通过视力表进行视力检测，做到早监测、早发现、早预警、早干预。

二、小学阶段（6—12 周岁）

关键词：习惯养成，积极预防

小学低年级阶段，孩子需要适应环境和角色的转变，近视防控应以养成良好习惯为主，要定期密切关注视力与屈光发育情况，预防近视发生。小学高年级阶段，要注意用眼卫生，把近视防控与素质教育结合，科学防控近视发生发展。

1.户外活动要保障，体育爱好宜广泛

学校和家长应共同营造良好的体育运动氛围，创造条件让孩子多参加户外活动，鼓励课间休息时间和体育课到室外活动。家长应多带孩子到户外活动，每日户外活动时间累计应达到两小时以上。低年级小学生应注重锻炼习惯的养成，把体育运动作为兴趣爱好。高年级小学生可适当增加有氧体

育运动。注意在户外活动中预防晒伤和其他意外伤害的发生。

2.正确姿势不能忘，用眼环境要敞亮

学习时，阅读和书写的环境非常重要。环境的采光照明要科学，学习场所要保证充足的光照亮度。光线不足时，应通过台灯辅助进行双光源照明，台灯应摆放在写字手的对侧前方，避免眩光。桌椅高度要与孩子的身高和坐高匹配并及时调整。小学低年级阶段是培养阅读和书写姿势的关键时期，注意标准读写姿势与习惯，做到书本离眼睛一尺、胸口离桌一拳、握笔手指离笔尖一寸。学校和家长应严格姿势训练，及时纠正错误姿势。教导孩子不要躺在床上或沙发上看书，不要在摇晃的车厢内看书。

3.视屏时间不要长，课外不要增负担

小学生应严格控制视屏类电子产品使用时长。学校应谨慎开展线上课程学习，尽量不布置线上作业。家长应配合学校切实减轻孩子作业负担，减少校外培训尤其是线上校外培训，切勿忽视孩子兴趣和视力健康盲目报班。

4.阅读材料要优选，纸质读物不反光

阅读材料的图画和字体不宜过小，选择哑光纸质读物。小学低年级段的阅读材料应以大字体图文为主，小学高年级段的阅读材料字体不宜过小。

5.读写间隔多休息，劳逸结合眼舒适

小学生应控制持续阅读和书写的时间。低年级段小学生每次连续读写不超过 20 分钟，高年级段小学生每次连续读

写不超过 30 分钟。休息时应走出教室进行户外活动或远眺。

6.均衡膳食有营养，规律作息更健康

家长要督促孩子保持规律、健康的生活方式。每天保证充足睡眠时间 10 小时。注意营养均衡，强调食物多样性，多吃水果蔬菜，少吃甜食和油炸食品。

7.积极定期查视力，及时干预降风险

小学生每年应进行 2—4 次视力检查。学校和家长应重视定期开展视力检查，及时查阅检查结果。学校若发现视力出现异常现象的学生，应及时提醒家长带孩子前往正规的医疗机构进一步检查确认。

8.近视不可乱投医，正规机构去就诊

学生近视后，不可病急乱投医，不要迷信近视可治愈等虚假广告，应到正规的医疗机构就诊，并遵从医嘱进行科学干预和矫正。

三、中学阶段（12—18 周岁）

关键词：主动参与，科学防控

中学阶段，孩子进入青春期，有了独立自主意识，近视防控需要孩子主动参与和多方支持。初中阶段仍应以防为主，加强体育锻炼，防止近视发生与发展。高中阶段身体发育逐渐接近成年，学业压力增加，应在学习与生活上实现平衡，坚持防控近视，已经近视的要避免发展成为高度近视。已发展成为高度近视的学生要重视防控并发症。

1.主动学好眼知识，科学把握眼健康

树立“每个人是自身健康的第一责任人”意识，主动学

习掌握科学用眼护眼等健康知识，并向家长宣传。积极关注自身视力状况，自我感觉视力发生明显变化时，及时告知家长和教师，尽早到眼科医疗机构检查和治疗，做到早发现、早干预、早治疗。

2.劳逸结合很关键，三个“20”多提倡

中学生学业压力递增，应注意劳逸结合，保持心情舒畅。在校期间，应把握好课间休息时间和体育课活动时间，多远眺或到户外活动。课余和周末尽量多参加户外活动，积极参加体育运动，及时调解压力。牢记“20—20—20”原则，近距离用眼 20 分钟，要注意看 20 英尺（6 米）外的远处物体 20 秒钟放松眼睛。

3.采光照明莫大意，学习环境严把关

阅读书写时环境很重要，要保证充足的光照亮度。光线不足时，可通过台灯辅助照明，台灯要摆放在写字手的对侧前方。为保证正确的读写姿势，要选择高度合适的课桌椅。

4.阅读书写有讲究，连续时间勿过长

中学生应控制持续阅读和书写的时间，每次连续读写尽量不超过 40 分钟。平常阅读时尽量选择字体大小合适的纸质读物，字体不宜过小，材质尽量不要有反光。

5.电子产品控时长，视屏距离要保持

自觉控制视屏类电子产品使用时长，减少非学习目的的视屏类电子产品使用。使用视屏类电子产品时，尽量选择大尺寸的屏幕，保持 50 厘米以上的注视距离。

6.饮食营养要均衡，充足睡眠需保障

中学生应养成规律、健康的生活方式。每天保证 8—9 小时睡眠时间。注意营养均衡，强调食物多样性，多吃水果蔬菜，少吃甜食和油炸食品。

7.近视普查应重视，高度近视要防范

应重视学校开展的近视普查，及时查阅检查结果。发现视力异常或上课发现看黑板不清楚应尽早告知家长，及时前往医院进一步检查确认。初中生每年应进行 2—4 次视力筛查。高中生近视发生率明显增加，近视戴镜矫正后应定期复查，尽量每半年复查一次，控制近视发展，避免成为高度近视。

8.矫正方法要科学，虚假广告莫相信

目前暂未出现证实有效的近视治疗药物或保健产品，一旦近视，应到正规的医疗机构就诊，进行科学矫正。不可病急乱投医，迷信近视可治愈等虚假广告。

